

Prüfungsvorlage

© JJVB Guranti, Meyer, Brunner



Name:

3. Kyu Grüngurt

| Prüfungsfach | Beschreibung | Technikname | Angriff |
|--|---|-------------|---------|
| 1 Bewegungsformen | 1.1 Übersetzschrte vorwärts 1.2 Übersetzschrte rückwärts 1.3 Übersetzschrte seitwärts mit dem vorderen Bein 1.4 Übersetzschrte seitwärts mit dem hinteren Bein 1.5 Übersetzschrte auf der Stelle | | |
| | 1.6 Verteidigungslage am Boden 1.7 Auslagenwechsel in der Bodenlage 1.8 Gleiten vorwärts in der Bodenlage 1.9 Gleiten rückwärts in der Bodenlage 1.10 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 90° 1.11 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90° 1.12 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 180° 1.13 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 180° 1.14 Rollen in der Bodenlage 1.15 Aufstehen aus der Bodenlage | | |
| 2 Falltechniken | 2.1 Sturz vorwärts 2.2 Sturz rückwärts | | |
| | 2.3 Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse (li/re) 2.4 Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse (li/re) | | |
| 3 Komplexaufgaben | 3.1 Wurftechniken | | |
| 4 Bodentechniken | 4.1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage 4.2 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition) 4.3 aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen | | |
| 5 Abwehrtechniken | 5.1 Abwehrtechnik mit der Hand (4 Ausführungen) | | 1. |
| | | | 2. |
| | | 3. | |
| | | 4. | |
| | 5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel | | |
| 6 Atemitechniken | 6.1 Ellbogentechnik (2 Ausführungen) | | 1. |
| | | | 2. |
| | 6.2 Lowkick | | |
| 7 Würge- / Nervendrucktechniken | 7.1 Nervendrucktechnik | | |
| | 7.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen | | |
| 8 Sicherungstechniken | mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms | | |
| 9 Hebeltechniken | 9.1 Handgelenkhebel | | |
| | 9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik | | |

| | | | |
|---|--|--|---|
| 10 Wurftechniken | 10.1 Schulterwurf oder Schulterzug | | |
| | 10.2 Große Innensichel | | |
| 11 Stockabwehr / - anwendung | 11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel) | | 1. |
| | | | 2. |
| | | | 3. |
| | | | 4. |
| | | | 5. |
| | | | 6. |
| | | | 7. |
| | | | 8. |
| 13 Weiterführungs- techniken | 13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) | | 1. |
| | | | 2. |
| | 13.2 Weiterführung von abgewehrten Atemitechniken (2 Ausführungen) | | 1. |
| | | | 2. |
| 14 Gegentechniken | 14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) | | 1. |
| | | | 2. |
| 15 Freie Selbstverteidigung | 15.1 Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe (Duo-Serie B) | | Umklammerung von vorne unter oder über den Armen |
| | | | Umklammerung von hinten unter oder über den Armen |
| | | | Schwitzkasten von der Seite |
| | | | Schwitzkasten von vorn |
| | | | Würgen von hinten mit dem Unterarm |
| 16 Freie Anwendungsformen | 16.1 Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken | | |